



TEMPS DE PRÉPARATION
25 MIN



TEMPS DE CUISSON
3 MIN

TARTE FINE AUX TOMATES, ZAATAR ET SAUCE VERTE

Ingrédients :

(Pour 4 personnes)

Pour le pain à l'avoine :

- 100 g de farine d'avoine
- 120 ml de yaourt vegan
- 1/2 cuil. à café de levure chimique
- 1 cuil. à café de sel

Pour la sauce verte :

- 1 botte de mélange d'herbes (type persil plat, menthe, coriandre)
- 100 ml d'huile d'olive
- 1 cuil. à soupe de vinaigre de cidre
- 2 cuil. à soupe de jus de citron
- 1/2 gousse d'ail
- 1 cuil. à soupe de câpres
- 1 pot de yaourt vegan
- 4 à 6 tomates mûres
- 1 cuil. à soupe de mélange d'épices zaatar (épices libanaises)
- Sel et poivre du moulin

Progression :

Dans un bol, mélangez la farine d'avoine, la levure et le sel. Ajoutez le yaourt et mélangez jusqu'à l'obtention d'une boule collante. Recouvrez d'un film alimentaire et laissez reposer 15 min.

Préparez la sauce verte, ajoutez tous les ingrédients dans un robot coupe et mixez par à-coups jusqu'à ce qu'ils soient mélangés grossièrement.

Saupoudrez le plan de travail de farine d'avoine, divisez la pâte en 4 boules égales. Une à une, étalez-les en disques ovales d'environ 1/2 cm d'épaisseur. Faites chauffer une poêle à feu moyen. Badigeonnez-la d'un peu d'huile d'olive, déposez les pains plats et faites-les frire pendant 2 min sur la 1ère face puis environ 1 min sur la seconde. Placez dans un torchon pendant que vous cuisez le reste des pains.

Coupez les tomates en rondelles. Garnissez chaque pain d'une couche épaisse de yaourt, saupoudrez de zaatar, sel et poivre, déposez par-dessus les tomates, arrosez de sauce verte. Coupez en tranches et servez.